

AL SERVEI DE LA SOCIETAT



TALLERS
ENVELLIMENT
SALUDABLE

*Al servei de
les persones*

**Què ens diuen
les etiquetes
dels aliments**



Fundació
Crèdit Andorrà



Què ens diuen les etiquetes dels aliments

Les etiquetes dels aliments ens donen informació sobre les característiques, els ingredients i l'estat de l'aliment o producte.

Recentment se n'ha regulat el contingut, i no poden indicar propietats ni beneficis si no han estat demostrats científicament i són avalats per la Comissió Europea.

És important llegir les etiquetes en cas de malaltia o intolerància.

Informació de l'etiquetatge dels aliments envasats

- Nom del producte i el seu estat: sec, fresc, en pols, congelat, fumat. De vegades pot ser la descripció del producte: truita de patates, tomàquet triturat, tonyina al natural...
- Llista d'ingredients, de més a menys quantitat, amb el percentatge que representen del conjunt, i additius. Han d'assenyalar possibles al·lèrgens.
- Grau d'alcohol.
- Contingut net (en grams, litres...).
- Data de caducitat o de consum preferent.
- Instruccions.

- Nom i domicili del fabricant.
 - Lot de fabricació: lletra 'L' seguida del número corresponent.
- Lloc d'origen o procedència.
- Condicions especials de conservació i utilització.

La informació nutricional és obligatòria quan l'envàs menciona que té propietats nutritives.

Cal que inclogui el valor energètic i el contingut en nutrients: carbohidrats, proteïnes, greixos, fibra, sodi, vitamines i minerals.

Informació de l'etiquetatge dels aliments no envasats

- Denominació/nom.
- Estat físic, categoria de qualitat i varietat.
- Origen.
- Si és el cas, llista dels ingredients.
- Quantitat neta.
- Data de caducitat o de consum preferent.
- Identificació de l'empresa.
- Condicions especials de conservació.

Les etiquetes d'informació nutricional

INFORMACION NUTRICIONAL		
Porción:	1 vaso 200 ml	
Porciones por envase:	5	
	100ml	1 porción
Energía (Kcal)	36	72
Proteínas (g)	3,5	7,0
Grasa total (g)	0,1	0,2
H. de C. disp. (g)	5,2	10,4
Lactosa (g)	5,2	10,4
Sodio (mg)	48	96
Potasio (mg)	165	330
		(*)
Vitamina B2 (mg)	0,2	24%
Vitamina B12 (µg)	0,3	50%
Calcio (mg)	128	32%
Fósforo (mg)	103	26%
Magnesio (mg)	12	8%
Iodo (µg)	9	13%
Zinc (mg)	0,4	5%

QUANTITAT EN G O ML

PORCIÓ EN MESURES CASOLANA

NOMBRE DE NUTRIENTS PER PORCIÓ

QUANTITAT DE NUTRIENTS PER 100 ML

QUANTITAT DE NUTRIENTS PER PORCIÓ

CONTINGUT DE VITAMINES I MINERALS PER 100 G O 100 ML

PERCENTATGE DE LA DOSI DIÀRIA RECOMANADA

(*) % en relació a la Dosis Diària Recomendada

Preguntes i respostes

Quines informacions podem obtenir?

- La quantitat d'elements nutritius que té l'aliment en qüestió. Per exemple: si conté 480 mg de sodi, això és un 20% de dosi diària recomanada. Per tant, és força salat!
- També podem veure si aquell aliment conté molt o poc d'un nutrient. Per exemple:
 - Greixos: baix contingut si en té menys del 5%.
 - Greixos saturats i trans: baix contingut si en té menys del 10%.
 - Fibra: el contingut és elevat si en té més del 15%.
 - Vitamines i minerals: baix contingut si en té menys del 5% de la recomanació diària, i alt contingut si en té més del 15%.

Com ho podem fer per escollir entre dos productes similars?

Valeur nutritive	
par 3/4 de tasse (175 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 170	
Lipides 10 g	15 %
saturés 6 g	35 %
+ trans 1 g	
Cholestérol 30 mg	
Sodium 100 mg	4 %
Glucides 13 g	4 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 6 g	
Protéines 7 g	
Vitamine A 10 %	Vitamine C 2 %
Calcium 25 %	Fer 0 %

Valeur nutritive	
par 3/4 de tasse (175 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 110	
Lipides 3 g	5 %
saturés 2 g	10 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 10 mg	
Sodium 125 mg	5 %
Glucides 12 g	4 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 8 g	
Protéines 9 g	
Vitamine A 4 %	Vitamine C 2 %
Calcium 30 %	Fer 0 %

- Verificar la porció de referència.
- Escollir els que tenen menys greixos saturats, menys greixos trans, colesterol i sodi: ens ajudarà a reduir el risc de malalties cardiovasculars (CV) i la hipertensió arterial (HTA).
- Escollir els que tenen més fibra, minerals i vitamines: ens ajudarà a prevenir l'estrenyiment i les malalties CV, millorar la sacietat i controlar la diabetis tipus 2.

Altres etiquetes



Es troba en els envasos d'ús alimentari.



Es troba en els aliments que no contenen gluten; aptes per a persones que tenen celiaquia.



Aquesta etiqueta indica que l'envàs és material reciclable.

Has de saber que

Per fer un bon ús dels envasos i carmanyoles:

- Comprreu les carmanyoles en establiments que us donin confiança i garantia.
- Comprveu que els recipients porten gravats una forquilla i una copa.
- Abans de fer-los servir, assegureu-vos que no estan deteriorats.
- Seguiu les instruccions d'ús (temps i temperatura recomanats), tant si els voleu fer servir per escalfar com per congelar; si es poden rentar al rentavaixelles...
- Les tapes per al microones han de ser de material adequat (polipropilè, silicona). No les feu servir si estan trencades, ratllades...

Per als aliments semipreparats per ser cuits o escalfats al microones o al bany maria:

- Seguiu sempre les indicacions del fabricant.

Podeu trobar-ne més informació a:

- http://www.gencat.cat/salut/acsa/html/ca/dir2915/full_etiquetatge_cat.pdf
- <http://www.ocuc.cat/etiquetatgealimentari/etiqueta02.php>
- http://www.gencat.cat/salut/acsa/html/ca/dir3002/llista_additius_11-11-10.pdf
- <http://www.gencat.cat/salut/acsa/html/ca/dir2937/transcat.pdf>

